



BÖCKER
MITARBEITER
REZEPT

Rezept zum Sammeln

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

SAFTIGES SAATENBROT

Direkte Zugabe von **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**

ZUTATEN QUELLSTÜCK

60 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Leinsamen
140 ml heißes Wasser

SAATENMISCHUNG ZUM WÄLZEN

100 g Saatenmischung
(ca.) (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen)

ZUTATEN HAUPTTEIG

90 g **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig**
(entspricht ca. ¼ des Blocks)
40 g Roggenmehl 1150
250 g Weizenmehl 550
200 g Dinkelvollkornmehl
320 ml Wasser (lauwarm)
13 g Hefe
12 g Salz
1 TL Rübensirup

ZUBEREITUNG



ca. 20 Min.

ca. 3 Std. Gesamtruhezeit + 50 Min. Backen



QUELLSTÜCK: Sonnenblumenkerne rösten. Dann alle Saaten mit dem heißen Wasser übergießen und ca. 2 Std. quellen lassen.



HAUPTTEIG: Alle Zutaten (inkl. abgekühltem Quellstück) ca. 7 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Den Teig abgedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Teig zu einer Kugel formen, leicht anfeuchten und in der Saatenmischung (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen) wälzen. In eine gefettete Form (z.B. Springform) legen und etwas andrücken.

Den Teig, ca. 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Ofen auf 250 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Kleine, hitzebeständige Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen (für feuchte Luft beim Backprozess). Brot ca. 10 min. anbacken, dann auf 210 °C reduzieren und ca. 40 Minuten fertig backen.



Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



BÖCKER

Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop